# خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک

سلامتی من
خارج شدن از رژیم کتوژنیک

فهرست مطالب (کلیک کنید)

خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک دغدغه ای است که متوجه افرادی است برای تناسب اندام به سراغ این رژیم محبوب می روند. تجربه نشان می دهد کاهش وزن در مقایسه با حفظ وزن جدید ساده تر است. بنابراین باید بدانیم چگونه از رژیم کتوژنیک خارج شویم تا زحماتی که با پیروی از رژیم غذایی برای تناسب اندام کشیده ایم بر باد نرود.

در واقع آنچه تضمین کننده نتیجه کاهش وزن با رژیم کتوزنیک است، سبک زندگی بعد از رژیم است. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که می خواهید به تثبیت رژیم کتوژنیک بپردازید، این مقاله از سایت سلامتی من مختص شماست.

## روش ها و نکات خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک

نکات زیر به شما کمک می کند تا با سلامت بیشتری در مسیر تثبیت رژیم کتوژنیک قدم بگذارید:

### تثبیت رژیم کتوژنیک با رژیم مدیترانه ای

رژیم مدیترانه ای شباهت زیادی به رژیم کتوژنیک دارد. این رژیم در بین متخصصان تغذیه محبوب است و در رتبه بندی بهترین رژیم های غذایی سال 2020 میلادی رتبه اول را کسب کرده است. بنابراین می تواند یکی از گزینه های سالم برای بعد از رژیم کتوژنیک باشد. زیرا اساس آن به گونه ای است که استفاده طولانی مدت از آن بر سلامتی تاثیر منفی ندارد.

رژیم مدیترانه ای بر مصرف فراوان سبزیجات، میوه ها، غذاهای دریایی، حبوبات و آجیل ها تاکید دارد و مصرف گوشت طیور، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان، ماست و پنیر در آن محدود است. مصرف خوراکی های شیرین، غلات تصفیه شده، چربی های ترانس، روغن های تصفیه شده، گوشت فرآوری شده و غذاهای فوق فرآوری شده نیز تقریباً ممنوع است(به ندرت باید استفاده شود).

بخوانید: رژیم کتوژنیک 7 روزه + نمونه رژیم کتوژنیک 7روزه

### رژیم فستینگ برای حفظ کاهش وزن

یکی دیگر از الگوهای غذایی که در بحث خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک مورد توجه است، روزه داری است. پرهیز کامل یا جزئی از غذا خوردن برای مدت معینی می تواند نتایج کاهش وزن رژیم کتوژنیک را حفظ کند. از روش های مختلف روزه داری متناوب زیر می توانید استفاده کنید:

- روزه 24 ساعته هفتگی
- روزه داری متناوب
- روزه در 2 روز از هفته
- حذف وعده غذایی
- روزه 16 ساعته

روزه 12 ساعته

> این روش که طیف وسیعی از فواید سلامتی را به همراه دارد، حتی می تواند در زمان تلاش برای لاغری با رژیم کتوژنیک با آن ادغام شود. (البته استفاده همزمان آن با رژیم کتو در برخی منابع پیشنهاد می شود و برای تاثیر مثبت همزمانی دو رژیم بر کاهش وزن نیاز به مطالعات دقیق تری است)

### خودداری از عادت های غلط قبل از رژیم کتوژنیک

به عادت های بد قبلی باز نگردید. این یکی از نکات مهم خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک است. اگر قبل از رژیم، سبک غذایی پرکربوهیدراتی داشته اید، می تواند مقصر افزایش وزن شما باشد.

همچنین به کیفیت غذاهای بعد از رژیم هم دقت کنید. مصرف غذاهایی مانند سوسیس، کالباس و فست فودها را کاهش دهید و از غذاهای کمتر فرآوری شده استفاده کنید. به طور مثال به جای گوشت های فرآوری شده گوشت های بدون چربی مانند مرغ بدون پوست، ماهی و گاهی گوشت قرمز بدون چربی بخورید.

### تثبیت رژیم کتوژنیک با افزایش فعالیت بدنی

سبک زندگی فعال تری را انتخاب کنید. ورزش در اغلب موارد یکی از مکمل های کاهش وزن و حفظ آن می باشد. پس زمانی که قصد خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک را دارید ورزش را فراموش نکنید. سعی کنید در طول هفته 1500 تا 2000 کالری از طریق ورزش کردن بسوزانید. به طور مثال می توانید از پیاده روی و یوگا به صورت منظم و روزانه استفاده کنید تا هم به حفظ کاهش وزن پس از رژیم کتو کمک کنید و هم سلامت عمومی بدن را بهبود ببخشید.

> برای انتخاب فعالیت ورزشی مناسب با پزشک خود مشورت کنید.

بخوانید : استپ وزنی در رژیم کتوژنیک؛ چرا وزن کم نمی کنم؟

### آب کافی بخورید

نوشیدن آب کافی بخش مهمی از هر رژیم غذایی است. کم آبی بدن می تواند تحریک پذیری فرد را افزایش دهد و موجب ایجاد اشتهای کاذب شود. در واقع بدن با عدم دریافت آب کافی می تواند حس گرسنگی را به جای تشنگی تحریک کند و احتمال پرخوری را افزایش دهد.

### از استرس دوری کنید

قرار گرفتن در معرض استرس می تواند الگوی خواب و غذا خوردن شما را تحت تاثیر قرار دهد. با کاهش زمان و کیفیت خواب هورمون های مرتبط با اشتها و گرسنگی دستخوش تغییر می شوند و میزان غذای دریافتی برای ایجاد حس سیری افزایش می یابد.

علاوه بر این، استرس با افزایش هوس مصرف غذاهای ناسالم مثل غذاهای چرب و شیرین نتایج کاهش وزن و تثبیت رژیم کتوژنیک را مختل نماید.

### تغییر تدریجی عادت های تغذیه ای رژیم کتوژنیک

چگونه از رژیم کتوزنیک خارج شویم؟ اگر می خواهید به یک رژیم متعادل برگردید. باید محدودیت های این رژیم را به تدریج کنار بگذارید.

زمانی که فرد از رژیم کتوژنیک پیروی می کند با حساسیت زیادی به شمارش کربوهیدرات موجود در مواد غذایی می پردازد. در زمان خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک شمارش کربوهیدرات ادامه می یابد و متوقف نمی شود.

این کار با هدف افزایش تدریجی میزان کربوهیدرات موجود در تغذیه فرد انجام می شود. به طور کلی پیشنهاد می شود در هفته اول روزانه 10 گرم کربوهیدرات با فیبر بالا به رژیم غذایی اضافه شود. منابع غذایی مانند غلات کامل، لوبیا، میوه ها و سبزیجات نشاسته ای انتخاب های سالمی هستند.

> افزایش میزان کربوهیدرات بستگی به اهداف و سطح فعالیت شما دارد و باید احساس و افزایش وزن را در تثبیت رژیم کتوژنیک در نظر بگیرید. برای اطمینان از محدودیت مناسب کربوهیدرات می توانید با متخصص تغذیه مشورت کنید

رژیم کتوژنیک حاوی میزان متوسطی از پروتئین است ولی حساسیتی بر چربی موجود در آن ها ندارد. زمانی که از این رژیم خارج می شوید، لازم است میزان مصرف پروتئین بدون چربی را افزایش دهید. مرغ، ماهی، لوبیا، توفو و مصرف اندک گوشت قرمز بدون چربی گزینه های پیشنهادی هستند. مصرف پروتئین کمک می کند تا از اثر گرمایی غذا استفاده کنید. با مصرف 100 کیلوکالری پروتئین حدود 20 تا 30 درصد آن به صورت گرما دفع می شود. این مقدار برای کربوهیدرات ها 5 تا 10 درصد است.

رژیم کتوژنیک یک الگوی غذایی چرب است و بخش اعظم کالری روزانه در این رژیم از چربی تامین می شود. اما هنگام خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک مصرف کربوهیدرات افزایش می یابد، پس باید مصرف چربی کاهش پیدا کند. این کار به تدریج انجام می شود. مصرف چربی های سالم مانند روغن زیتون و آووکادو را ادامه دهید و چربی های اشباع را محدود کنید.

بخوانید: میوه های مجاز در رژیم کتوژنیک؛ خوشمزه های کم کالری و کم قند

## لیست غذاهای سالم برای شروع یک رژیم جدید

چه غذاهایی برای خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک می توانید مصرف کنید؟

1. **انواع توت:** توت فرنگی، زغال اخته، توت سیاه، تمشک انواعی از توت هستند که می توانند یک میان وعده عالی برای شما باشند.
2. **هویج:** به این سبزی به چشم یک فینگر فود با میزان فراوان ویتامین A نگاه کنید. اگر عاشق غذای لبنانی هوموس هستید، پیشنهاد می کنیم با مصرف هویج در کنار آن طعمی دلپذیر را تجربه کنید.
3. **لوبیا سیاه:** لوبیا سیاه یک پروتئین گیاهی است که اغلب در ترکیب با برنج مصرف می شود. اما می توانید از طعم و خواص بی نظیر آن در سوپ و سالاد نیز بهره مند شوید و شاهد اثرات آن در حفظ و کاهش وزن باشید.
4. **ادامامه:** ادامامه در واقع به لوبیای خام و نارس موجود در غلاف گیاه سویا گفته می شود. این گیاه ارزشمند منبع عالی فیبر، پروتئین و آهن است و سرشار از ویتامین های گروه B نیز می باشد. این سبزی می تواند به صورت آبپز یا سرخ شده در کنار غذا یا به صورت میان وعده سرو شود.
5. **کدو حلوایی:** اگر عاشق کدو حلوایی هستید خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک می تواند بهانه ای برای مصرف دوباره آن باشد. چرا که در منوی رژیم کتو خبری از کدو حلوایی نیست. با این حال در افزایش مصرف آن کمی دقت کنید. به طور مثال نصف فنجان کدو حلوایی می تواند یک میان وعده مناسب باشد.
6. **عدس:** همه حبوبات به دلیل کربوهیدرات بالا از رژیم کتوژنیک حذف می شود. اما حالا وقت آن است که برای تثبیت رژیم کتوژنیک دوباره به سراغ آن ها بروید. حبوبات سرشار از فیبر هستند و برای لاغری و کاهش وزن فوق العاده مفیدند.
7. **بلغور جودوسر:** افرادی که به پیروی از رژیم کتوژنیک برای کاهش وزن روی می آورند، مجبورند از گزینه های کم کربوهیدرات مانند ترکیب دانه های چیا، تخم کتان و شاهدانه در وعده های خود استفاده کنند. اما اکنون زمان آن فرا رسیده است که گزینه هایی مانند جو دوسر را به رژیم خود اضافه کنند. می توان بلغور جو دوسر را به همراه انواع کره آجیل و تکه های میوه مصرف کنید.
8. **سیب زمینی شیرین:** این نوع سیب زمینی بسیار مغذی است. سرشار از نشاسته، مواد معدنی، ویتامین ها، ترکیبات آنتی اکسیدان و فیبر است و برای تهیه انواع غذاها هنگام خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک عالی است.

بخوانید : نمونه رژیم کتوژنیک 28 روزه رایگان سلامتی من + دانلود فایل pdf

## لیست غذاهای ناسالم برای شروع یک رژیم جدید

از مصرف غذاهایی که مواد مغذی کلیدی مانند فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی کمی دارند و همچنین دارای کالری بالا، قند و سدیم فراوان و چربی اشباع هستند، اجتناب کنید یا مصرف آن ها را محدود کنید. رعایت این نکته می تواند سلامتی و نتایج کاهش وزن را تثبیت نماید.

در زیر نمونه هایی از غذاهای ناسالم را مشاهده می کنید:

- میان وعده ها و دسرهای شیرین مانند کیک، کلوچه، بستنی و دونات
- غلات صبحانه شیرین شده
- ماست با قند افزوده
- انواع نوشیدنی های شیرین شده با شکر مانند نوشابه و آبمیوه
- گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و هات داگ

## علائم و نشانه های خارج شدن از رژیم کتوژنیک

**نوسانات قند خون:** افزایش کربوهیدرات می تواند موجب بالا رفتن قند خون شود. در چنین حالتی فرد علائمی مانند خستگی، بی قراری و تغییرات خلقی را تجربه می کند.

**نفخ:** اغلب افراد ممکن است پس از خارج شدن از رژیم کتوژنیک دچار نفخ و مشکلات روده ای شوند. این عارضه به دلیل شروع مصرف مواد غذایی فیبردار است. این وضعیت طی چند روز تا چند هفته کاهش می یابد.

**افزایش سطح انرژی:** ممکن است با افزایش مصرف کربوهیدرات ها و بازگشت بدن به سوخت اصلی (گلوکز) احساس بهتری داشته باشید. این امر می تواند عملکرد ورزشی و ذهنی افراد را بهبود بخشد.

**افزایش وزن:** ترس بزرگی که بسیاری از افراد با آن مواجهند، افزایش وزن است. در روزهای اول تغییر رژیم افراد ممکن است به دلیل وزن آب کمی از نتیجه کاهش وزن ناامید شوند. اما این تغییر جای نگرانی ندارد. مهم تر از آن عادات غلط غذایی و سبک زندگی اشتباه است که می تواند موجب افزایش وزن و شکست نتایج رژیم کتوژنیک شود.

**اعتیاد به مواد قندی و شیرین:** در رژیم کتوژنیک مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین محدود شده بود. با قطع رژیم و شروع مواد قندی، ذهن شما تمایل به مصرف هر چه بیشتر آن پیدا می کند و این عادت غذایی اعتیادآور است.

## سخن پایانی

در این مقاله از سایت سلامتی من سعی کردیم تا با پرداختن به بحث خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک به شما کمک کنیم تا با سبک جدیدی از زندگی و برنامه غذایی متعادل آشنا شوید و دچار بازگشت وزن نشوید.

## پاسخ به سوالات متداول در مورد خروج از رژیم کتوژنیک

**چرا باید از رژیم کتوژنیک خارج شویم؟**

رژیم کتوژنیک به دلیل محدودیت های غذایی برای طولانی مدت مناسب نیست. خروج از رژیم کتوژنیک می تواند به دلیل تمام شدن طول دوره آن باشد و یا به دلیل مشکلات سلامتی که برای فرد به وجود می آید. به طور مثال ممکن است فرد به دلیل کمبود برخی مواد غذایی، افزایش کلسترول خون، ضعیف شدن عملکرد اندامهای بدن در ابتدای رژیم و کم آبی به اجبار از این رژیم خارج شود.

**آیا دوباره می توان به رژیم کتوژنیک برگشت؟**

بله. به طور کلی پس از 2 تا 3 روز بدن دوباره وارد فاز کتوسوزی می شود و در افراد مختلف به محدودیت کربوهیدرات وابسته ست. بهتر است ابتدا با گام ها و هدف گذاری کوچک شروع کنید تا با شکست مواجه نشوید. به طور مثال با سه وعده غذای کم کربوهیدرات در هفته شروع کنید تا بدن آسان تر به حالت کتو منتقل شود.

**آیا توقف رژیم کتو همیشه با اضافه کردن وزن همراه است؟**

یکی از مسائلی که شاید در بحث خارج شدن از رژیم کتوژنیک و تثبیت وزن در رژیم کتوژنیک کمتر منبعی به آن اشاره کرده باشد، افزایش وزن ناشی از آب است. این امر طبیعی است و نگران کننده نیست.

**منابع :**

منبع 1 | منبع 2 | منبع 3 | منبع 4

امتیاز دهید: ★★★★★

**این مطالب را از دست ندهید ...**

| | |
|---|---|
| سبک زندگی، درمان پزشکی و رژیم غذایی برای کاهش اوره و کراتینین | علائم، تشخیص، انواع، عوارض، پیشگیری، درمان و رژیم غذایی کبد چرب |
| شاخص توده بدنی BMI: برای چه کسانی و چگونه استفاده می شود؟ | کبد چرب گرید 3: علائم، عوارض، پیشگیری، درمان و رژیم غذایی |
| تغذیه در بدنسازی ـ رژیم بدنسازی چیست؟ | کبد چرب گرید 2 چیست: علائم، راههای پیشگیری، درمان و رژیم غذایی |
| کبد چرب گرید 1: علائم و نشانه ها، تشخیص، پیشگیری و رژیم غذایی | کالری چیست : کالری مورد نیاز روزانه و نکات مهم شمارش کالری |
| آیا تنها ورزش برای لاغری شکم موثر است؟ | رژیم تخم مرغ: تاثیر رژیم غذایی تخم مرغ در کاهش وزن |
| حرکت پروانه چیست و پروانه زدن چقدر کالری می سوزاند؟ | رژیم جنرال موتورز ـ آیا رژیم غذایی جنرال موتورز برای لاغری موثر است؟ |
| خواص چای ماسالا برای لاغری؛ چای ماسالا برای لاغری کی بخوریم؟ | برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگان 1300 کالری + فایل pdf |

## مطالب مرتبط

همه مقالات

رژیم تخم مرغ: تاثیر رژیم غذایی تخم مرغ در کاهش وزن
2 هفته پیش

رژیم جنرال موتورز ـ آیا رژیم غذایی جنرال موتورز برای لاغری موثر است؟
2 هفته پیش

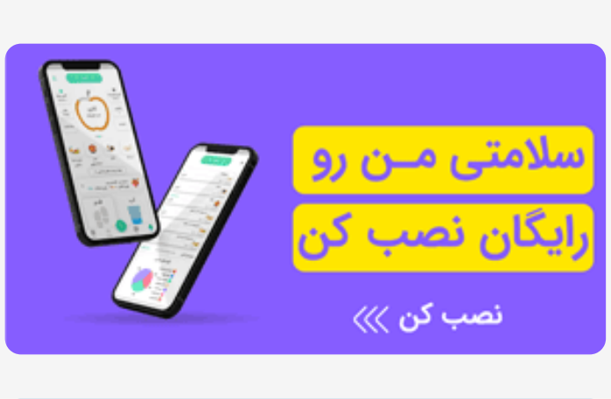
خواص چای ماسالا برای لاغری؛ چای ماسالا برای لاغری کی بخوریم؟
3 هفته پیش

چای سبز برای لاغری | آیا این نوشیدنی رژیمی برای شما مفید است؟
3 هفته پیش

دانه چیا برای لاغری | دانه چیا و کاهش وزن سالم و ایمن
4 هفته پیش

[form_bmi]

با سلامتی من
داستان کاهش وزنت رو
خلاصه کن!!!
شروع کن



اگه هر بار تلاش کردی و نتیجه نگرفتی
این بار ما کنارت هستیم
با خیال راحت رژیم بگیر «

جدیدترین مقالات

**دسترسی آسان**

- سوالات متداول
- مقالات
- تماس با ما
- درباره ما

**راهنمای خرید**

- قوانین و مقررات حریم خصوصی
- نحوه ثبت شکایات مراجعین
- نحوه پشتیبانی و خدمات
- نحوه پرداخت وجه
- قوانین و مقررات

**خدمات مشتریان**

- ساعت پاسخگویی
- روند مرجوعی
- مدت زمان تحویل
- روند استرداد وجه
- انتقادات و پیشنهادات
- پرسش های متداول

**عضویت در خبرنامه**

شماره همراه خود را وارد کنید

**شبکه های اجتماعی**

salamatiman.ir Copyright © 2023 - All rights reserved